

# 1月の予定献立表

発行日:2022年12月28日  
 作成者:日野 かおり

	月	火	水	木	金	土
午前			4 牛乳	5 スタミン	6 牛乳	7 牛乳
昼食			豚肉とコーンのピラフ 野菜スープ ポテトサラダ	ミートスパゲティ 卵スープ 白菜とみかんのサラダ	ロールパン さつまいもシチュー 魚のフライタルソース きゅうりスティック・トマト	ごはん すまし汁 肉野菜炒め バナナ
午後			牛乳 せんべい	牛乳 麩のラスク	お茶 七草粥	牛乳 パームクーヘン
午前	9	10 牛乳	11 野菜ジュース	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳
昼食	成人の日	ごはん のっぺい汁 煮魚 白和え	誕生日給食 いなり寿司・みかん すまし汁 和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ	ごはん ベーコンスープ 魚の竜田揚げ 大根サラダ	五目うどん ごまあえ キウイフルーツ	ガパオライス わかめスープ さつまいものマーメレード煮
午後		牛乳 フライドおさつ	牛乳 ロールケーキ	牛乳 ツナサンド	お茶 梅しらすおにぎり	牛乳 たい焼き
午前	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20 ぶどうジュース	21 牛乳
昼食	ごはん みそ汁 鶏すき りんご	わかめごはん すまし汁 怪獣揚げ 華風サラダ	郷土料理(ロシア) ビーフストロガノフ サラート・イス・カプースティ ヨーグルト	ごはん けんちん汁 魚の塩焼き 切干大根とハムの和え物	カレーライス 大豆サラダ みかん	焼きそば 中華風スープ 粉ふきいも
午後	牛乳 小豆蒸しパン	お茶 カルピスゼリー	牛乳 カロメキア	牛乳 納豆チーズトースト	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 クッキー
午前	23 牛乳	24 ピーチジュース	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳
昼食	ごはん 豚汁 レバーの胡麻ソースからめ キウイフルーツ	中華丼 もずくスープ ゆかり和え	麦ごはん なめこ汁 魚の南蛮漬け ひじきサラダ	食パン キャベツスープ ポークビーンズ バナナ	ごはん そうめん汁 魚の味噌煮 卵とほうれん草の炒め物	豚肉チャーハン みそ汁 塩昆布和え
午後	牛乳 マドレーヌ	牛乳 のり塩ポテト	牛乳 ブッセ	お茶 鶏めしおにぎり	お茶 プリンアラモード	牛乳 かりんとう
午前	30 牛乳	31 牛乳				
昼食	ごはん ミルクスープ 魚のチーズ焼き かぼちゃサラダ	ごはん すまし汁 ジャージャン豆腐 りんご				
午後	牛乳 ウィナー蒸しパン	お茶 フルーチェ				

**給食だより**

明けましておめでとうございます。

1月7日はお正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、無病息災を願うために7種類(せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)をお粥に入れた七草粥を食べる日です。7日は土曜日のため6日に予定しています。

1月18日はロシアの郷土料理です。ロシア語で「サラート(サラダ)」「イス(～の)」「カプースティ(キャベツ)」という意味の千切りキャベツとりんごのさっぱりとしたサラダとなっています。

**献立平均給与栄養量**

エネルギー 486kcal

たんぱく質 18.9g

脂質 16.8g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

